

Безопасное поведение на воде в летний период.



Как вести себя на воде в летний период?

Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро, пруд, и места купания: на пляже, в бассейне, в походе, каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.



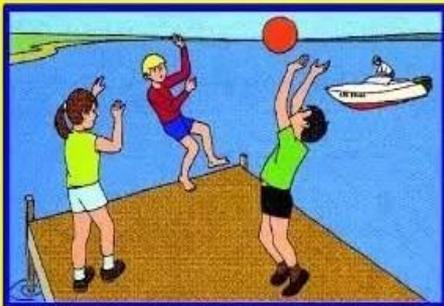
**Радуются солнечным дням
взрослые и дети!**

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов.
- Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.
- Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- Купаться только в разрешённых, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, мостов, водоворотов, стремнин. Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.
- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания. Нельзя также входить или прыгать в воду сразу после приёма пищи, в состоянии утомления.
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом.
- Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно
- Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений.
- Самая большая опасность на воде – водовороты, образующиеся в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна.
- Опасность для человека в воде представляют водоросли.
- Запрещается оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- Одной из причин утопления являются высокие волны. При их наличии лучше держаться подальше от воды
- Можно утонуть при потере сознания в результате уменьшения снабжения головного мозга кислородом при задержке дыхания во время ныряния.

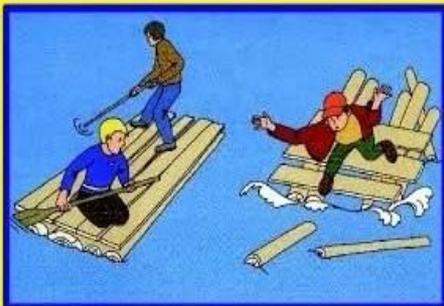
КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду!



**Не ныряйте в незнакомых местах!
Не известно, что там может оказаться на дне!**



**Не используйте для плавания самодельные устройства!
Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться!**



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!

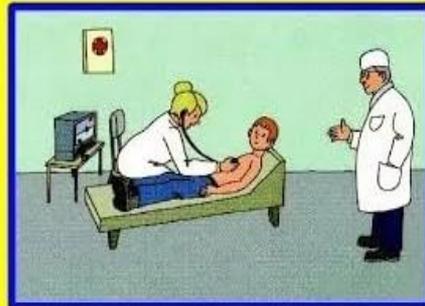


**В воде избегайте вертикального положения.
Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.**



**Не боритесь с сильным течением!
Плывите по течению постепенно приближаясь к берегу!**

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



Перед купальным сезоном обязательно посетите врача!



**Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь!
После приема пищи сделайте перерыв 1,5 - 2 часа!
Не купайтесь при температуре воды - ниже 16 градусов
воздуха - ниже 22 градусов!**



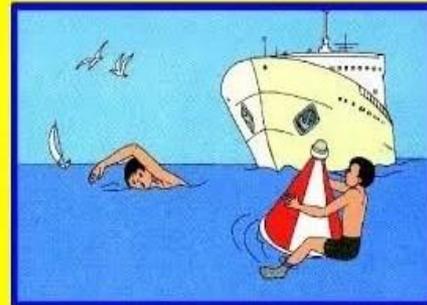
**Купайтесь только в разрешенных местах,
на благоустроенных пляжах!**



**Не купайтесь в штормовую погоду!
Берегитесь волны!**



**Не купайтесь у крутых обрывистых берегов
с сильным течением, в заболоченных и
заросших растительностью местах!**



**Не подплывайте к проходящим судам.
Не взбирайтесь на технические
предупредительные знаки!**

Как оказать первую помощь утопающему?

- Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь в плавь.
- Если пострадавший контролирует свои действия, он должен держаться за плечи спасателя и вместе с ним плыть к берегу.
- В случае бесконтрольного поведения утопающего необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и транспортировать к берегу. Во время транспортировки голова пострадавшего должна находиться над водой.
- Если пострадавший опустился на дно и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды.
- Главным условием оказания помощи утопающему является оперативное проведение всего комплекса работ. Это связано с тем, что после 5-6 минут нахождения под водой в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.
- Утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотичные движения. Учитывая это, подплывать к утопающему нужно со стороны спины, действовать четко, бесцеремонно, а при необходимости жёстко. После извлечения человека из воды необходимо незамедлительно приступить к оказанию первой помощи.
- Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питьё, согреть и успокоить.
- В случае бессознательного состояния необходимо незамедлительно приступить к восстановлению его дыхания.
- Для этого нужно быстро, в течение 10 - 15 секунд:
 - освободить дыхательные пути отводы,
 - затем пострадавшего следует уложить на спину,
 - быстро удалить из ротовой полости посторонние предметы
 - приступить к проведению реанимации: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.
- Не торопитесь с окончательным выводом о том, что пострадавший мёртв. Сделайте всё возможное, чтобы он выжил. Транспортировать пострадавшего в лечебное заведение нужно после восстановления сердечной деятельности и дыхания. Необходимость госпитализации всех пострадавших связана с опасностью развития так называемого вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боли в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха.

Первая помощь при утоплении



Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или шире.)



Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).



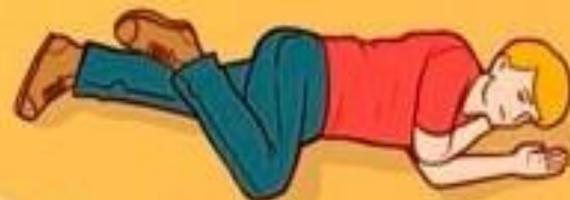
Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».



Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!



Спасибо за внимание!